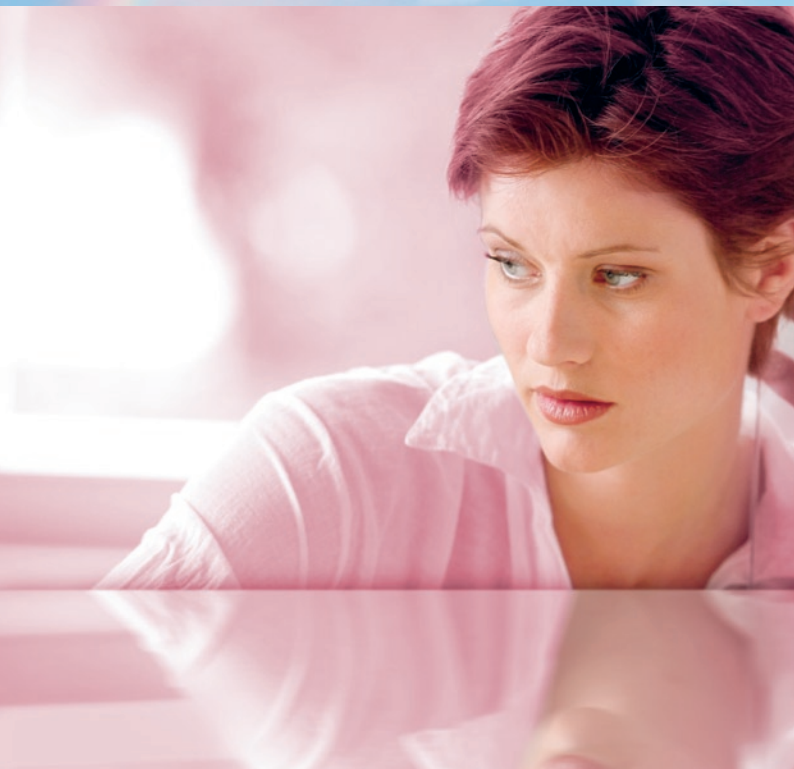


Keine Angst vor Übelkeit und Erbrechen

Vorbeugen von Übelkeit und Erbrechen
während einer Krebstherapie



Die mit dem Regenbogen

mepha



Eine umfassende Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen ist ein grosses Anliegen bei der Therapie von krebskranken Patientinnen und Patienten. Dazu dienen verschiedene Medikamente sowie zusätzliche nichtmedikamentöse Massnahmen.

Auch Ihr Mitwirken ist dabei sehr wertvoll.

Inhalt

Zum Thema	4
• <i>Übelkeit und Erbrechen sind keine zwingenden Begleiterscheinungen mehr</i>	4
Wie kommt es zu Übelkeit und Erbrechen?	5
• <i>Eine vielschichtige Angelegenheit</i>	5
• <i>Dauer und Stärke sind nicht immer gleich</i>	6
Was kann dagegen getan werden?	7
• <i>Medikamentöse Hilfe</i>	7
• <i>Vorbeugung an mehreren Tagen</i>	8
• <i>Schlechte Erinnerungen sollen ausbleiben</i>	8
• <i>Eine Reserve für alle Fälle</i>	10
• <i>Es gibt mehr als eine Behandlungsmöglichkeit</i>	10
• <i>Und die Nebenwirkungen?</i>	11
Verhaltenstipps für die Zeit vor, während und nach der Behandlung	14
• <i>Im Spital zu Hause</i>	14
• <i>Verschiedene Vorschläge und Tipps, um selbst etwas für sich tun zu können</i>	14
• <i>Ruhe, Entspannung, sich Gutes tun</i>	15
• <i>Gerüche</i>	15
• <i>Kochen, Ernährung, Trinken</i>	16
• <i>Weitere Tipps</i>	17
Dank	18

Zum Thema

Übelkeit und Erbrechen sind keine zwingenden Begleiterscheinungen mehr

Die Vorstellung, während oder nach jeder Behandlung unter unausweichlicher Übelkeit und Erbrechen zu leiden, beunruhigt viele Patientinnen und Patienten, denen eine Chemo- oder Strahlentherapie vorgeschlagen wird. Bis vor gut zehn Jahren mussten diese belastenden Begleiterscheinungen auch von Vielen erlitten werden, inzwischen kommt diese Nebenwirkung jedoch dank besseren Kenntnissen und neuen Medikamenten sehr viel seltener vor.

Die Behandlung von Krebserkrankungen konnte in den letzten Jahren immer weiter verbessert werden. Das Augenmerk gilt dabei nicht nur der Krebserkrankung selbst. Auch die Möglichkeiten, Übelkeit und Erbrechen zu verhindern oder zu lindern wurden stark verbessert.

Heute kann bei den Chemo- oder Strahlentherapien, bei denen mit Übelkeit oder Erbrechen als Begleiterscheinung gerechnet wird, bereits vorbeugend etwas dagegen getan werden. Es gibt sogar mehrere Medikamente, die sich zur Unterdrückung und Linderung von Übelkeit und Erbrechen bewährt haben. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, selbst Verschiedenes für sich zu tun. Und schliesslich stehen Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sowie die Pflegepersonen unterstützend und helfend zur Seite.

Die Broschüre informiert Sie über die Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung von Übelkeit und Erbrechen. Sie finden auch verschiedene Vorschläge für unterstützende Massnahmen, die Sie zusätzlich selbst ergreifen können.

Wie kommt es zu Übelkeit und Erbrechen?

Eine vielschichtige Angelegenheit

Übelkeit und Erbrechen können während einer Krebserkrankung aus verschiedenen Gründen auftreten. Oft handelt es sich dabei um Begleiterscheinungen einer Chemo- oder Strahlentherapie. In anderen Fällen kann die Ursache auch die Krebskrankheit selbst sein. Dies ist zum Beispiel möglich, wenn ein Tumor im Bauchraum Druck ausübt oder den geregelten Durchgang in Magen und Darm behindert. Daneben können krebssbedingte Stoffwechselstörungen oder aus den Krebszellen freigesetzte Stoffe für Übelkeit und Erbrechen verantwortlich sein. Auch eine Schmerztherapie mit so genannten Opiaten verursacht – meist zu Beginn – bei manchen Patientinnen und Patienten Übelkeit.

Die körperlichen Vorgänge, die zu Übelkeit und Erbrechen führen, sind äusserst vielschichtig und noch nicht bis zur letzten Einzelheit geklärt. Bekannt ist, dass die Reizung eines bestimmten Bereichs im Gehirn, der als «Breachzentrum» bezeichnet wird, Übelkeit und Erbrechen hervorruft.

Diese Reizung geschieht über mehrere Wege im Gehirn selbst und über Verbindungen vom Körper zum Gehirn. Für die Reizübertragung sind verschiedene körpereigene Stoffe zuständig. Im Rahmen einer Chemo- oder Strahlentherapie gehören zu diesen Stoffen unter anderem so genanntes Serotonin, Neurokinin-1 und Dopamin.

Eine Chemo- oder Strahlentherapie kann sich auch direkt auf den Magen und den Darm auswirken und Übelkeit und Erbrechen verursachen.

Dauer und Stärke sind nicht immer gleich

Nicht jede Chemotherapie führt automatisch zu Übelkeit und Erbrechen. Es gibt Substanzen, die ohne vorbeugende Schutzmassnahmen bei praktisch allen Patientinnen oder Patienten Übelkeit oder Erbrechen hervorrufen würden, bei anderen Substanzen besteht dafür ein geringeres oder praktisch gar kein Risiko. Dauer und Ausprägung von Übelkeit und Erbrechen sind mit abhängig von der Art, der Dosis und der Kombination der für die Chemotherapie eingesetzten Medikamente.

Daneben reagiert nicht jeder Patient gleich auf dasselbe Medikament und selbst das gleiche Medikament kann bei ein und demselben Patienten einmal mehr und einmal weniger stark zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Bei einer Strahlentherapie ist die Lage (Magen-Darmbereich, Leber) und die Grösse des bestrahlten Gebietes mit ausschlaggebend dafür, ob mit Übelkeit oder Erbrechen zu rechnen ist.

Was kann dagegen getan werden?

Medikamentöse Hilfe

Lässt sich absehen, dass es durch eine Chemo- oder Strahlentherapie zu Übelkeit oder Erbrechen kommen könnte, wird versucht, dies von vornherein zu verhindern. Dafür geeignete Medikamente (so genannte Antiemetika) werden kurz vor der Chemo- oder Strahlentherapie verabreicht. Sie lassen sich allein oder zur Wirkungssteigerung in verschiedenen Kombinationen einsetzen.

Die Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen haben unterschiedliche Angriffspunkte. Meist verhindern sie im Gehirn die Anregung des Brechzentrums indem sie die Reizübertragung mit körpereigenen Stoffen wie Serotonin, Neurokinin-1 und Dopamin hemmen. Zu den Brechreiz hemmenden Medikamenten zählen demzufolge Serotonin-gegenspieler oder -blocker, so genannte 5-HT₃-Antagonisten, Neurokinin-1-Gegenspieler oder so genannte NK₁-Antagonisten und Dopamingegenspieler, die als Dopaminantagonisten bezeichnet werden. Manche Dopaminantagonisten, wie zum Beispiel Metoclopramid, können auch direkt die Funktion von Magen und Darm unterstützen.

Dexamethason ist ein zu den Kortisonen zählender Wirkstoff. Es unterbricht eine Reihe von Signalen, die zur Entstehung von Übelkeit und Erbrechen beitragen. Häufig wird es mit anderen Medikamenten kombiniert, um einen noch besseren Schutz vor Übelkeit und Erbrechen zu erreichen.

Antiemetika können als Tabletten oder Kapseln, selten auch in Form von Tropfen geschluckt werden. Manche lassen sich als kleine Schmelztablette auf die Zunge legen, wo sie sich rasch auflösen. Verschiedene Mittel sind auch in Form von Zäpfchen erhältlich oder sie werden mit einer Spritze oder mit einer Infusion verabreicht.

Gegen starke Angst vor Übelkeit und Erbrechen können Beruhigungsmittel helfen. Diese haben nicht nur eine angstlösende Wirkung. Es wird angenommen, dass sie zusätzlich günstig auf einen Bereich im Gehirn wirken, der mit dem Brechzentrum in Beziehung steht. Die Beruhigungsmittel werden meist bereits am Abend vor der jeweiligen Therapie genommen.

Vorbeugung an mehreren Tagen

Da bei einigen Substanzen nicht nur am Tag der Chemotherapie selbst sondern auch einige Tage später mit Übelkeit oder Erbrechen gerechnet werden muss, bekommen Sie die vorbeugenden Medikamente unter Umständen für mehrere Tage auch nach der Chemotherapie verordnet. Sie sollen bereits vorsorglich eingenommen werden, bevor es zu Erbrechen kommt. Rechtzeitig genommen, kann sich bis zum notwendigen Zeitpunkt die volle Wirkung entfalten. Damit Sie wirklich gut geschützt sind, müssen Sie sich deshalb genau an die Einnahmeverordnungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes halten.

Schlechte Erinnerungen sollen ausbleiben

Ein möglichst guter Schutz vor Übelkeit und Erbrechen soll dazu beitragen, das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten durch eine Chemotherapie so wenig wie möglich einzuschränken. Es soll auch verhindert werden, dass Sie an Kräften verlieren, Komplikationen auftreten könnten oder die Therapie nicht mehr optimal durchgeführt werden kann.

Daneben möchte man auch vermeiden, dass bei längerfristigen Behandlungen der Körper unbewusst ein Lernprogramm mit dem Inhalt «Therapie bedeutet Übelkeit und Erbrechen» durchmacht. Dies könnte sonst dazu führen, dass Ihnen nur schon bei dem Gedanken an den Behandlungs-



raum, durch bestimmte Geräusche, Gerüche oder ähnlichen zum «Drumherum» der Chemotherapie verinnerlichten Eindrücken übel wird.

Eine Reserve für alle Fälle

Falls Ihnen trotz vorbeugender Massnahmen übel werden sollte oder Sie erbrechen müssen, kann dies mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen erklären, was Sie in diesen Fällen tun können und entsprechende Medikamente verordnen. Falls dies nicht geschehen ist, sprechen Sie das Behandlungsteam darauf an. Achten Sie darauf, dass Sie die Reserve-Medikamente bei sich haben. Wenn Sie ein Rezept bekommen haben, lösen Sie dieses vorsorglich gleich ein. Es könnte sonst zu unnötigen Verzögerungen kommen, wenn Ihnen übel wird oder Sie erbrechen müssen und keine entsprechenden Medikamente dagegen im Hause sind.

Es gibt mehr als eine Behandlungsmöglichkeit

Resignieren Sie nicht, falls die Massnahmen gegen Übelkeit und Erbrechen einmal nicht ausreichen sollten. In der Regel ist eine Verstärkung und Verbesserung der Behandlung möglich. Dies gilt auch, wenn bereits eine Kombination verschiedener Substanzen eingesetzt wurde. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit der Ärztin oder dem Arzt und dem Pflegeteam eng zusammenarbeiten. Berichten Sie genau, was Ihnen passiert ist, wann, wie lange und wie stark Übelkeit oder Erbrechen Sie geplagt haben.

Versuchen Sie nicht, heldenhaft etwas zu ertragen, sondern reden Sie darüber. Wenn Sie so früh wie möglich mit der Ärztin oder dem Arzt oder den betreuenden Pflegepersonen über auftretende Beschwerden sprechen, hilft dies, langfris-

tige Probleme zu verhindern. Haben die einen Mittel nicht ausreichend gewirkt, gibt es noch weitere oder sie müssen anders dosiert oder kombiniert werden. Geben Sie deshalb nicht auf, sondern fragen Sie nach besseren Behandlungsmöglichkeiten, bis diese gefunden werden. Selbst wenn nicht immer vollständige Abhilfe versprochen werden kann, auch in hartnäckigen Fällen kann die Übelkeit so weit wie möglich reduziert und Erbrechen häufig ganz vermieden werden.

Und die Nebenwirkungen?

Die Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen können neben der gewünschten Wirkung auch Nebenwirkungen verursachen. Verglichen mit den Erleichterungen, die dank dieser Medikamente möglich werden, fallen die Nebenwirkungen mild aus. Wichtig ist immer, vorsorgliche Anordnungen der Sie betreuenden Fachpersonen zu befolgen. Falls Sie etwas dazu nicht verstanden haben, fragen Sie einfach noch einmal nach.

Je nach eingesetztem Medikament treten am ehesten Verstopfung, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit oder Schlaflosigkeit sowie Heisshunger auf.

Verstopfung

Insbesondere die Serotoninblocker (5-HT₃-Antagonisten) können Verstopfung auslösen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen in diesem Fall ein entsprechendes Abführmittel verschreiben, vielleicht auch schon zur Vorbeugung. Halten Sie sich genau an die Einnahmевorschriften.

Verstopfung an sich kann auch Übelkeit auslösen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich bei Problemen mit dem Stuhlgang an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden (auch zwischen den Kontrollterminen) statt noch lange abzuwarten. Unterstützend wirken auch Bewegung und eine ausreichende Trinkmenge.

Kopfw

Falls bei Ihnen Kopfschmerzen auftreten sollten, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Kopfschmerzen lassen sich häufig relativ einfach lindern.

Schl

Beruhigungsmittel, aber auch eine Chemo- und eine Strahlentherapie, können müde und schläfrig machen. Erlauben Sie sich in diesem Fall genügend Ruhe und Erholungszeit.

Ein anderes Medikament, das erfahrungsgemäss gut gegen Übelkeit und Erbrechen wirkt, enthält den Wirkstoff Dexamethason. Dieses kann unter Umständen zu Schlaflosigkeit führen. Versuchen Sie deshalb, die letzte Tablette nicht zu spät am Abend einzunehmen.

Heisshunger

Der Wirkstoff Dexamethason kann bei manchen Patientinnen und Patienten auch Heisshunger auslösen. Dies ist manchmal gar nicht so einfach auszuhalten, da während der Zeit, in der Übelkeit und Erbrechen auftreten können, nur kleine Mahlzeiten (dafür allerdings häufig) eingenommen werden sollen.



Verhaltenstipps für die Zeit vor, während und nach der Behandlung

Im Spital und zu Hause

Falls Sie während der Behandlung im Spital oder der spezialisierten Praxis Übelkeit verspüren oder sich trotz allem übergeben mussten, wenden Sie sich sofort an die Pflegepersonen und berichten Sie der behandelnden Ärztin oder dem Arzt davon, damit sie Ihnen weiterhelfen können und die Behandlung entsprechend angepasst wird.

Fragen Sie in den Gesprächen vor Therapiebeginn in welchem Ausmass Übelkeit und Erbrechen auftreten könnten und nach den entsprechenden vorbeugenden Massnahmen. Dies betrifft nicht nur die Zeit während der Therapie, auch der Weg nach Hause, die Tage danach sowie das Verhalten im Notfall müssen unter Umständen berücksichtigt werden. Diese Planung muss gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt und dem Betreuungsteam rechtzeitig geschehen, bevor mit der eigentlichen Therapie begonnen wird. Sie müssen auch wissen, an wen Sie sich wenden können, wenn zwischen den Kontrollterminen Probleme auftauchen und wer Ihnen behilflich sein kann, sollten Sie einmal das Haus nicht verlassen können.

«Mir hat es unheimlich gut getan, wenn ich an die frische Luft in den nahen Park gegangen bin. Dort konnte ich durchatmen und auftanken.»

Verschiedene Vorschläge und Tipps, um selbst etwas für sich tun zu können

Zusätzlich zu den geschilderten medikamentösen Möglichkeiten können Sie versuchen, für sich selbst möglichst gute Voraussetzungen zu schaffen, um Übelkeit und Erbrechen aus dem Weg zu gehen. Es gibt zahlreiche Vorschläge und

«Ich habe mir ruhige Inseln geschaffen und Bilder aufgehängt mit Ferienerinnerungen, wunderschönen Landschaften und Pflanzen. Damit konnte ich mich auf wohltuende Weise ablenken und Ruhe tanken.»

Tipps. Nicht jeder Mensch reagiert gleich und hat die gleichen Vorlieben und Neigungen. Probieren Sie deshalb aus, welche Massnahmen Ihnen am meisten zusagen und für Sie am besten geeignet sind.

Ruhe, Entspannung, sich Gutes tun

Anspannung und Angst können zu Übelkeit beitragen. Dagegen helfen Entspannungsübungen (fragen Sie nach, wo sie diese lernen können), aber auch ein warmes Bad, Ablenkung durch ein Buch oder beruhigende Musik.

Gerüche

In Ihrer Umgebung soll ein Ihnen angenehmer Geruch herrschen. Versuchen Sie herauszufinden, was für Sie am wohlthuendsten ist. Manche Menschen mögen in dieser Zeit einen Hauch von Zitronenduft, Lavendel oder einen anderen Geruch und besorgen sich entsprechende Duftöle. Andere vertragen keine speziellen Düfte und sorgen deshalb für eine möglichst geruchfreie Umgebung.

Lüften Sie häufig, besonders nach dem Kochen, damit Sie nicht durch starke Gerüche gestört werden.

«Eine andere Patientin hat mir den Rat gegeben, es mit Ingwertee zu versuchen und es hat gewirkt. Ich habe mir oft einen Aufguss mit frischem Ingwer gemacht. Nach dem Tee war mir nie schlecht und ich konnte so zusätzlich Flüssigkeit zu mir nehmen.»

Kochen, Ernährung, Trinken

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Gerichte mit einem starken Geruch und essen Sie nur das, worauf Sie Lust haben. Dies ist nicht immer ganz einfach, da durch eine Chemotherapie (vorübergehend) ein unangenehmer Geschmack im Mund auftreten kann.

Schonend ist es, wenn Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Diese sollten weder extrem fettreich noch extrem süß oder stark gewürzt sein. Nicht zu heisse Speisen riechen weniger stark. Gut verträglich sein könnten Speisen mit magerem Fleisch, leicht verdauliche Gemüse wie Spinat, Zucchini, Rübli oder Fenchel, Kartoffelbrei, Quark, Apfelsmus, Toast, Zwieback und Kracker.

Wenn es möglich ist, lassen Sie jemand anderen für sich kochen.

Oft ist es hilfreich, wenn Sie sich nach dem Essen die Zähne putzen, Pfefferminztee trinken oder sich den Mund ausspülen.

Es ist wichtig, dass Sie genügend trinken, auch wenn dies bei Übelkeit und möglichen Geschmacksveränderungen schwierig sein sollte. Hilfreich ist es, wenn Sie sich eine Auswahl

verschiedener Getränke bereithalten und häufig wechseln. Probieren Sie aus, ob Ihnen bittere, saure oder süsse Getränke besser schmecken. Es hilft ausserdem, wenn Sie jeweils nur einige kleine Schlucke zu sich nehmen, dies jedoch häufig. So wird Ihr Magen nicht durch allzu grosse Mengen irritiert.

«Ich musste lernen, meiner Partnerin zu sagen, was ich brauche. Manchmal wollte ich in den Arm genommen werden, andere Male wollte ich nur in Ruhe gelassen werden.»

Weitere Tipps

Sollte sich bei Ihnen Übelkeit einstellen, so atmen Sie einige Atemzüge tief ein und aus.

Tragen Sie weite, bequeme Kleidung, die Sie nicht einschnürt.

Teilen Sie den Menschen in Ihrer Umgebung mit wonach Ihnen ist und welche Hilfe Sie benötigen.

Dank

Für die wertvollen Anregungen und Beiträge danken wir:

Dr. med. Marzia Conti-Beltraminelli
Onkologie, Ospedale Italiano di Lugano

Dr. med. Michael Dobbie
Onkologie, Hôpital du Jura, Porrentruy

Dr. med. Natalie Fischer
Tumorzentrum, Kantonsspital Winterthur

Prof. Dr. med. Richard Herrmann
Klinik für Medizinische Onkologie,
Universitätsspital Basel

Anita Margulies RN, BSN
Klinik und Poliklinik für Onkologie,
Universitätsspital Zürich

PD Dr. med. Miklos Pless
Tumorzentrum, Kantonsspital Winterthur

Text

Dr. med. Dagmar Meyer, Basel

Auflage

Deutsch, französisch, italienisch

Weitere Informationen

www.mepha.ch

19698-460801

Die mit dem Regenbogen

mepha

